



# 2月学校給食献立予定表 (小学校)

日付	今日の給食のねらい	献立名(こんだてめい)		主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)				栄養価				
		※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		【赤】たんぱく質・無機質		【緑】ビタミン		【黄】エネルギーのもとになる				
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	エネルギー 5群	エネルギー 6群	たんぱく質(kcal)	たんぱく質(g)			
1 火	大豆の変身	主食	ごはん・のりこうみ		のり			米	ごま	665		
		主菜	〇あつやきたまご	たまご				でんぷん	あぶら	28.6		
		副菜	なの花のおひたし	花かつお		なの花 ほうれん草	もやし			19.0		
		副菜	●五目にまめ	ぶた肉 だいず あぶらあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう (こんにゃく)		さとう	あぶら	2.0	
2 水	節分といわし	主食	ごはん					米		601		
		主菜	いわしごまみそに	いわし みそ					さとう	ごま	22.2	
		副菜	●もやしとはくさいのきつねあえ	あぶらあげ		にんじん	もやし はくさい		さとう		14.5	
		副菜	さつまいもとこまつなのみそしる	みそ		こまつな	ねぎ		さつまいも		2.0	
3 木	きなこについて知ろう	主食	食パン・☆黒まめきなこクリーム					食パン	(黒まめきなこクリーム)	631		
		主菜	●やさしくだんご(2個)	とり肉 だいず		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ えだまめ くわい		さとう	あぶら ごま	25.7	
		副菜	コールスロー				キャベツ コーン きゅうり		さとう		25.3	
		副菜	☆クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく グリンピース		じゃがいも ルフ (白いんげんまめ)	あぶら (生クリーム)	2.8	
4 金	カツで「勝つ」験担ぎ	主食	ソースカツどん(ごはん)					米		653		
		主菜	(●ソースカツ)	ぶた肉				パンこ さとう	あぶら	21.8		
		副菜	(ごまキャベツ)				キャベツ			ごま	15.6	
		副菜	五目みそしる	みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ えのきたけ				2.3	
7 月	魚を食べよう	主食	ごはん					米		628		
		主菜	さばのみそに	さば みそ					さとう		26.1	
		副菜	ほうれん草とツナののりあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし		さとう	ごま	16.8	
		副菜	ごぼうじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しめじ		里いも	あぶら	1.9	
8 火	食器を持って食べよう	主食	ごはん・★あじのり		あじのり			米		623		
		主菜	●メンチカツ・小袋ソース	ぶた肉 とり肉 だいず			たまねぎ		パンこ	あぶら	23.8	
		副菜	キャベツのおかかあえ	花かつお		にんじん	キャベツ もやし				19.4	
		副菜	●とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん					2.2	
9 水	大宮小学校リクエスト給食です	主食	わかめごはん		わかめ			米		719		
		主菜	〇とりのからあげ(2個)	とり肉 卵白			しょうが		さとう こむぎこ	あぶら	23.6	
		副菜	ブロックリーのごまドレッシングあえ			ブロックリー					卵不使用ごまドレッシング	26.3
		副菜	●けんちんじる	とり肉 とうふ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ (こんにゃく)		里いも	あぶら	2.4	
10 木	初午について知ろう	主食	カレーうどん	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ねぎ	うどん カレールー	あぶら	677		
		主菜	●にらまんじゅう	とり肉 ぶた肉 だいず		にら	キャベツ		もちこ 砂糖	ごまあぶら	20.3	
		副菜	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン			ごま 卵不使用マヨネーズ	28.6	
		その他	☆いちごプリン		牛乳		いちご		砂糖		3.0	
14 月	チョコレートについて知ろう	主食	ハヤシライス(ごはん)					米		736		
		副菜	(☆ハヤシソース)	牛肉		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく マッシュルーム		(ルウ)	あぶら	25.0	
		主菜	〇ハートのオムレツ	たまご					でんぷん さとう	あぶら	23.7	
		副菜	花やさいサラダ			ブロックリー にんじん	キャベツ コーン			和風ドレッシング	2.5	
15 火	しもつかれについて知ろう	主食	ごはん					米		627		
		主菜	とりにくのこうみやき	とり肉			にんにく			ごま ごまあぶら	26.2	
		副菜	●しもつかれ	さけ だいず あぶらあげ		にんじん	だいこん		さけかす さとう		18.9	
		副菜	のっぺいじる	ちくわ		にんじん	ごぼう ねぎ しめじ		里いも さとう		1.9	
16 水	良い姿勢で食べよう	主食	ごはん					米		661		
		主菜	●トマトソースハンバーグ	ぶた肉 とり肉 だいず		トマト	にんにく しょうが		さとう		26.4	
		副菜	ブロックリーサラダ			ブロックリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン				19.7	
		副菜	☆〇ふわふわスープ	ベーコン たまご	こなチーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ		じゃがいも パンこ		1.7	
17 木	はちみつについて知ろう	主食	はちみつパン					はちみつパン		661		
		主菜	しろみざかなフライ・小袋ソース	ほき					パンこ	あぶら	27.3	
		副菜	キャベツのあますあえ				キャベツ きゅうり		さとう		24.7	
		副菜	☆やさしいシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロックリー	たまねぎ コーン		じゃがいも ルフ (白いんげんまめ)	あぶら	2.4	
18 金	キーマカレについて知ろう	主食	ごはん					米		735		
		副菜	●キーマカレ	ぶた肉 だいず		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご	カレールー (白いんげんまめ)	あぶら	23.0		
		主菜	〇トマトオムレツ	たまご とり肉		トマト	たまねぎ		でんぷん	あぶら	23.4	
		その他	☆フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン みかん もも		さとう		2.1	
21 月	2月20日は「アレルギーの日」	主食	ごはん					米		662		
		主菜	モロソースカツ	モロ				パンこ	あぶら	29.7		
		副菜	キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ		さとう	ごま	20.2	
		副菜	●もやしとはくさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			はくさい もやし				1.9	
22 火	カルシウムをしっかり摂ろう	主食	ごはん					米		728		
		主菜	焼き肉	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが			あぶら	28.9	
		副菜	キムチあえ				きゅうり だいこん				21.4	
		副菜	●とうふとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ		じゃがいも		2.3	
24 木	キャベツについて知ろう	主食	ロールパン					ロールパン		652		
		主菜	☆チキンのチーズやき	とり肉 大豆粉	チーズ	パセリ	赤ピーマン		パンこ	あぶら	27.2	
		副菜	◆アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ		さとう	アーモンド 卵不使用マヨネーズ	28.8	
		副菜	ポトフ		ウインナー	にんじん ブロックリー	キャベツ たまねぎ		じゃがいも		2.6	
25 金	麻婆豆腐について知ろう	主食	ごはん					米		645		
		主菜	●マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん にら	ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぷん		25.6		
		副菜	〇●やさしいしょうまい	とうふ 魚肉すりみ 卵白		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ		こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	18.7	
		副菜	中かふうもやしあえ	ハム		にんじん こまつな	もやし		さとう	ごまあぶら	2.1	
28 月	わかめについて知ろう	主食	ピピンパどん(ごはん)					米		671		
		主菜	(焼き肉)	ぶた肉			にんにく (しらたき)		さとう	ごまあぶら	29.0	
		副菜	(ナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし			ごま ごまあぶら	22.9	
		副菜	●春雨とわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ		春雨		2.1	
その他	◆アーモンドカル		にぼし				さとう	アーモンド ごま				

【今月の塩谷町の食材】米・味噌・豆腐・大豆・にんじん・にら・トマト・ねぎ

栄養士 大島

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.0g未満  
今月の平均 エネルギー: 665kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.2g

※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年: 530kcal、高学年: 780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。



給食のプログラムはこちらから